

男の料理教室

<カレーピラフ>

材料 <1人前>

玉葱 1/4
ミックスベジタブル . . . 30 g
ひき肉 20 g
チキンコンソメ(粉末) . . 適量
ケチャップ 小さじ 1
ソース 小さじ 1
ご飯 お茶碗 1 杯
塩 コショウ 少々
カレー粉 適量

作り方

①玉葱をみじん切りにし、ミックスベジタブルは、さっと湯どうしをしておく。フライパンに火をかけ、温まってきたら、サラダ油をひき、玉葱、ひき肉を炒めて、おきます。

②フライパンに火をかけ、温まってきたら、サラダ油をひき、炒めた玉葱とひき肉、ミックスベジタブルを入れてから、ご飯を入れて炒めます。

カレー粉を入れフライパンを振り、ご飯全体にまぜます。

味付けに、塩、コショウ、チキンコンソメ、を適量入れ、隠し味で、ケチャップ、ソースを入れて、炒め完成です。

[メモ]

春雨と玉子のスープ

<材料> 2人前分

干し椎茸 10 g
春雨 16 g
たまご 1 個
チキンコンソメ 適量
塩 コショウ 少々
ごま油 少々
白ごま 適量
万能葱 10 g

<作り方>

干しいたけをもどしておきます。

春雨は、沸騰した湯に入れてもどし、ざるにあけ水でさましたら、

食べるに丁度いい大きさに切る。万能葱は、小口切にしておく。

干しいたけが戻ったら、鍋にもどし汁と水を入れ、火にかける

沸いたらチキンコンソメ、塩、コショウで味をつけ、春雨を入れて、溶いた卵をいれ、最後に、万能、白ごま、ごま油入れる

白菜とりんごの冬サラダ

2人前分

<材料>

白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g

しお・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

りんご・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個

(ドレッシング)

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大4

酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大1

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ

黒コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- (1) 白菜は、千切りにして塩もみ、しんなりさせる。
- (2) りんごの皮のままいちょう切りにして塩水につけ、水分を切る。
- (3) (1) と(2)を合わせドレッシングとあわせる。